

وزارة الصحة
Ministry of Health

دليل الرضاعة الطبيعية





تجمع نجران الصحي
Najran Health Cluster

شركة الصحة القابضة

مستشفى غرب نجران للولادة و الاطفال



تجمع نجران الصحي
Najran Health Cluster
شركة الصحة القابضة
مستشفى غرب نجران للولادة و الاطفال

الفهرس

فوائد الرضاعة الطبيعية	3
الوقت المناسب للبدء بالرضاعة الطبيعية	5
الطرق الصحيحة للرضاعة الطبيعية	8
مدة إرضاع الطفل	9
العناية بالثدي واحتقان الثدي	11
تغذية المرضع	12
ماذا تأكل المرضع	13
الكافيين والرضاعة	15
حليب الأم واشباع الطفل	16
حجم معدة الرضيع	17
ماهي طرق زيادة حليب الأم	18
مدة حفظ حليب الأم	19
إرشادات حفظ حليب الأم	20
المفاهيم الخاطئة عن الرضاعة الطبيعية	21
دورة الرضاعة الطبيعية	22

عش بصحة
@LiveWellMOH



تجمـــع نجـــران الصحـــي
Najran Health Cluster
شركة الصحة القابضة
مستشفى غرب نجران للولادة و الاطفال

الرضاعة الطبيعية لصحتك وصحة طفلك

فوائد الرضاعة الطبيعية للرضيع

- توفّر العناصر الغذائية اللازمة
- تقلل الإصابة بالمغص والإسهال
- تقوي مناعة الطفل
- تقلل الإصابة بالسمنة والسكري
- حليب الأم أسهل بالهضم من الحليب الصناعي
- تقلل الإصابة بحساسية الحليب والأكزيم



عش بصحة
@LiveWellMOH



تجمـــع نجـــران الصحـــي
Najran Health Cluster
شركة الصحة القابضة
مستشفى غرب نجران للولادة و الاطفال

الرضاعة الطبيعية لصحتك وصحة طفلك

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم

- تقوي الترابط بين الأم والرضيع
- الإكتفاء بالرضاعة الطبيعية يعد مانعاً طبيعياً للحمل
- تساعد على منع النزيف بعد الولادة
- تقلل نسبة الإصابة بالسكري وسرطان الثدي والمبيض
- تساعد الرحم في العودة لحجمه الطبيعي



عش بصحة
@LiveWellMOH



تجمـــع نجـــران الصحـــي
Najran Health Cluster
شركة الصحة القابضة
مستشفى غرب نجران للولادة و الاطفال

ماهو الوقت المناسب للبدء في الرضاعة الطبيعية



- **خلال الساعات الأولى** من الولادة



عش بصحة
@LiveWellMOH



تجمع نجران الصحي
Najran Health Cluster
شركة الصحة القابضة
مستشفى غرب نجران للولادة و الاطفال

ماهي علامات الجوع التي يظهرها طفلك 

- إصدار الأصوات أو البكاء
- مص قبضة اليد أو الإصبع
- وضع اليدين في الفم
- تحريك الذراعين والساقين
- إحكام إطباق القبضتين
- محاولة الرضيع تتبع اليد عند لمس خده أو فمه

عش بصحة
@LiveWellMOH



تجمع نجران الصحي
Najran Health Cluster
شركة الصحة القابضة
مستشفى غرب نجران للولادة و الاطفال

الممارسات الصحيحة للرضاعة الطبيعية



بدء الرضاعة في الساعة الأولى بعد الولادة



الرضاعة الطبيعية الحصرية فقط مدة 6 أشهر من الولادة



عدم استخدام الرضاعات والمصاصات للرضيع



يبدأ الرضيع بتناول الطعام مع حليب الأم بعد 6 أشهر من الولادة

عش بصحة
@LiveWellMOH



تجمـــع نجـــران الصحـــي
Najran Health Cluster
شركة الصحة القابضة
مستشفى غرب نجران للولادة و الاطفال

الوضعيات الصحيحة للرضاعة الطبيعية



حمل الرضيع في
وضعية المهد



حمل الرضيع في
وضعية كرة القدم



حمل الرضيع في
وضعية الاستلقاء على
الجنب



جلوس بزاوية 90 درجة –
استخدمي الوسادة لإسناد
رأس الرضيع

عش بصحة
@LiveWellMOH



تجمـــع نجـــران الصحـــي
Najran Health Cluster
شركة الصحة القابضة
مستشفى غرب نجران للولادة و الاطفال

مدة إرضاع الرضيع



ماهي علامات الشبع التي يظهرها الرضيع

- البطء في الرضاعة
- الانفصال عن الثدي
- إرخاء اليدين والذراعين والساقين



عش بصحة
@LiveWellMOH



تجمع نجران الصحي
Najran Health Cluster
شركة الصحة القابضة
مستشفى غرب نجران للولادة و الاطفال

كيف تهتمين بصحة الثدي



- تجنبي حمالات الصدر الضيقة
- احرصي على نظافة المنطقة
- احرصي على الترطيب بالكريمات لمنع تشققات وتقرحات الحلمة





عش بصحة
@LiveWellMOH

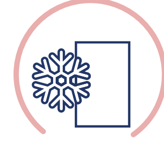


تجمع نجران الصحي
Najran Health Cluster
شركة الصحة القابضة
مستشفى غرب نجران للولادة و الاطفال

ماذا تفعلين عند احتقان الثدي؟



أثناء الرضاعة، دلكي المنطقة المتصلبة باتجاه الحلمة



بعد الرضاعة، ضعي كمادات باردة على الثدي



احرصي على شرب الكثير من السوائل والغذاء الصحي



فرغي الثدي من الحليب عن طريق الإرضاع المتكرر للطفل



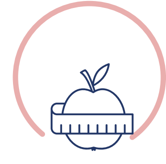
يمكنك استخدام مضخة شفط الحليب

عش بصحة
@LiveWellMOH



تجمع نجران الصحي
Najran Health Cluster
شركة الصحة القابضة
مستشفى غرب نجران للولادة و الاطفال

تغذية المرضع



غذاء متوازن

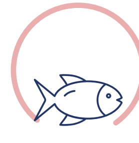


الحرص على النوعية وليس الكمية



الحفاظ على ثلاث وجبات أساسية ووجبتان خفيفتان

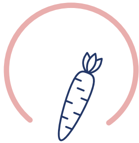
المجموعات الغذائية المهمة للمرأة المرضع



اللحوم و بدائلها



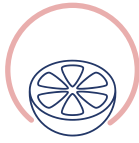
مشتقات الألبان قليلة الدسم



الفواكه والخضروات



الحبوب



السوائل

عش بصحة
@LiveWellMOH



تجمع نجران الصحي
Najran Health Cluster
شركة الصحة القابضة
مستشفى غرب نجران للولادة و الاطفال

أمثلة على وجبات صحية خفيفة

- حمص مع شرائح من الخبز
- فواكه مجففة (تين/ مشمش)
- كوب عصير طازج
- كوب حليب قليل الدسم
- ساندوتش (أجبان قليلة الدسم)
- شرائح فواكه وخضار طازجة
- زبادي قليل أو خالي الدسم



عش بصحة
@LiveWellMOH



تجمع نجران الصحي
Najran Health Cluster
شركة الصحة القابضة
مستشفى غرب نجران للولادة و الاطفال

نصائح غذائية للمرضع



احرصي على التغذية الجيدة والمتوازنة بعد الولادة



تأكدي من أخذ الاحتياج اليومي لفيتامين د 2800 وحدة دولية



ناقشي طبيبتك عن حاجتك للمكملات الغذائية

عش بصحة
@LiveWellMOH



الكافيين والرضاعة

على المرضع ألا تستهلك أكثر من ٣٠٠ ملغرام في اليوم

الكافيين موجود في كل من

- مشروبات الطاقة (٨٠ - ١٦٠ ملغرام)
- المشروبات الغازية (٤٠ ملغرام)
- الشوكولاته (١٠ ملغرام)
- القهوة (١٠٠ - ١٤٠ ملغرام) الشاي (٧٥ ملغرام)

بدائل لمشروبات خالية من الكافيين

- شاي الأعشاب (يانسون/ بابونج)
- مياه معدنية
- قهوة وشاي خالية من الكافيين
- عصائر طبيعية طازجة (لا يتعدى ١ كوب ١٥٠ مل في اليوم)



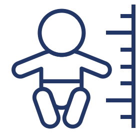
عش بصحة
@LiveWellMOH



تجمع نجران الصحي
Najran Health Cluster
شركة الصحة القابضة
مستشفى غرب نجران للولادة و الاطفال

حجم معدة الرضيع

حليب الأم وإشباع الرضيع





عمر الرضيع	حجم المعدة	كمية الحليب
يوم		5-7 مل
يومين		5-7 مل
3-5 أيام		22-27 مل
10-12 يوم		60-85 مل

عش بصحة
@LiveWellMOH



تجمــع نجــران الصحــي
Najran Health Cluster
شركة الصحة القابضة
مستشفى غرب نجران للولادة و الاطفال

ماهي طرق زيادة الحليب



بدلي جهة الرضـاعة فـي كـل مـرة



كرري الرضاعة في فترات قصيـرة

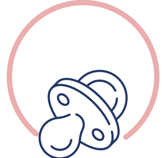


اجعلي طفلك قريب ليلامس بشرتك



تناولي السوائل باستمرار، وخاصة بعد كل عملية إرضاع

تجنبي



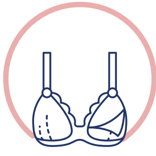
المصاصة حتى يعتاد طفلك على الرضاعة الطبيعي



الحليب الصناعي



الفطام حتى يصبح طفلك مستعد



حمالات الصدر الضيقة

عش بصحة
@LiveWellMOH



تجمع نجران الصحي
Najran Health Cluster
شركة الصحة القابضة
مستشفى غرب نجران للولادة و الاطفال

مدة حفظ حليب الأم

- في درجة حرارة الغرفة بدون اعادة تسخين
  (4 ساعات)
- داخل الثلاجة
  (3 أيام)
- مجمد
  (3-6 أشهر)

تقل القيمة الغذائية للحليب كلما زادت مدة الحفظ

عش بصحة
@LiveWellMOH



تجمــع نجــران الصحــي
Najran Health Cluster
شركة الصحة القابضة
مستشفى غرب نجران للولادة و الاطفال

إرشادات مهمة عند حفظ حليب الأم



تجميد حصة واحدة من الحليب في أكياس مخصصة



التخلص من بقايا الحليب بعد انتهاء الطفل من الرضاعة



كتابة تاريخ عصر الحليب على ورقة وإلصاقها على العلبة او الاكياس



لا يشترط أن يكون الحليب ساخنًا جدًّا، ويمكن الاكتفاء بدرجة حرارة الغرفة



إذابة الحليب المتجمد بوضعه في الثلاجة طوال الليل (سيبقى صالحًا لمدة 24 ساعة)



أو وضعه في ماء دافئ (سيبقى صالحًا لمدة ساعة إلى ساعتين فقط)

تجنبي



إعادة تجميد الحليب بعد ذوبانه



إضافة الحليب الدافئ إلى الحليب المبرد



رج عبوة حليب الأم، أو تسخينه بالمايكروويف

عش بصحة
@LiveWellMOH



تجمــع نجــران الصحــي
Najran Health Cluster
شركة الصحة القابضة
مستشفى غرب نجران للولادة و الاطفال

تنبيهات للأم

X الرضاعة الطبيعية تجعل الثدي مترهل

X بعض النساء لا تكون أجسادهن ما يكفي من الحليب

X الحلمات المسطحة أو المقلوبة تمنع الرضاعة

X لا يمكن الإرضاع بعد العملية القيصرية

X تناول طعام خاص لزيادة الحليب

X الرضاعة الطبيعية مؤلمة

X الأطفال لا يحتاجون إلى حليب الثدي بمجرد بدء الأطعمة الصلبة بعد 6 أشهر.

عش بصحة
@LiveWellMOH